

ほけんだより



令和6(2024)年7月11日
 桜井市立朝倉小学校保健室
 No.4

急な暑さに気をつけて!

6月半ば以降は、急な強い雨が降ったり、じめじめした日が続いたりして、過ごしにくい日が続きましたね。7月に入ると、急な暑さがやってきました。玄関にある気温計が35℃近くになることもありました。外ではもちろん、校舎内でも、熱中症のリスクはあります。こまめな水分補給を心がけましょう。



「外遊び中止」はどうやって決めているの?

暑さ指数(WBGT)を見えています!



暑さ指数

温度

「**厳重警戒**」になると朝礼台に『赤い旗』が現れます!
 外遊び中止の合図です。



暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
31以上 危険	運動は原則中止
28以上31未満 厳重警戒	激しい運動はさける 暑さに弱い人は運動軽減/中止
25以上28未満 警戒	積極的に休憩し、水分と塩分を補給する
25未満 注意	運動の合間に積極的に水分と塩分を補給する

熱中症の症状

軽症

立ちくらみ・めまい
足がふるなど

重症

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど

重症

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

経口補水液などで水分補給



こんなときは
救急車!

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

6月の保健室

けが 93名	体調不良 20名
1. すりきず	1. 頭痛
2. 打撲	2. 腹痛・吐き気

けがは、すりきず、打撲の順に多かったのですが、「かゆみ」の症状を訴える児童も増えています。汗や虫刺されが原因であることが多いです。掻いて出血した状態で来室する児童もいます。傷口から細菌が入ると「とびひ」になることがありますので、かゆみ止めや絆創膏、冷却材などを活用し、ご家庭でも対処していただければと思います。

また、6月以降、発熱等による欠席者が出始めています。特定の感染症が学校内で増えているわけではありませんが、こまめな水分補給とともにこまめな手洗いも忘れずに行いましょう。